

TRABAJO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1º BACHILLERATO

“La Condición Física y su desarrollo para la mejora de la salud”

La mayoría de las personas normales, no deportistas de élite. Nos interesa la práctica de actividades físicas para encontrarnos mejor y mejorar nuestra calidad de vida. No pretendemos batir récords ni ganar competiciones, pero si poseer un estado mínimo de forma física acorde a nuestra edad. Algunos conceptos que nos aclaran todo esto:

-**SALUD**: No es sólo la “ausencia de enfermedad”. Es un estado de bienestar total de la persona.

-**CONDICIÓN FÍSICA**: Es un conjunto de factores y capacidades que permiten a una persona realizar su trabajo o actividad diaria con vigor y efectividad, retardando al máximo la aparición del cansancio y previniendo las lesiones.

-**CAPACIDADES FÍSICAS**: Son el soporte de la “condición física”. Diremos que una persona tiene mejor o peor condición física, según el grado de desarrollo de sus capacidades físicas.

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS: **RESISTENCIA, FUERZA, VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD.**

Derivadas de las Capacidades Físicas Básicas: **EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN.**

Todas influyen en el estado de bienestar de una persona, unas más y otras menos, y todas podemos trabajarlas y desarrollarlas.

El desarrollo de estas capacidades en su conjunto sería un trabajo de **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL.**

Por todo esto vamos a desarrollar el siguiente trabajo en grupos.

Cada grupo ya tiene asignado una capacidad física básica. De cada una de ellas deberéis desarrollar los siguientes apartados:

1. FUERZA:

- A. CONCEPTO
- B. TIPOS DE FUERZA
- C. TIPOS DE CONTRACCIÓN MUSCULAR
- D. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA FUERZA
- E. BENEFICIOS DE TRABAJAR LA FUERZA
- F. CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA A LA HORA DE TRABAJAR LA FUERZA
- G. SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA (DESARROLLAR UNA SESIÓN DE TRABAJO DE FUERZA)

2. VELOCIDAD:

- A. CONCEPTO
- B. TIPOS DE VELOCIDAD
- C. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA VELOCIDAD
- D. BENEFICIOS DE TRABAJAR LA VELOCIDAD
- E. CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA A LA HORA DE TRABAJAR LA VELOCIDAD
- F. SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD (DESARROLLAR UNA SESIÓN DE TRABAJO DE VELOCIDAD)

3. RESISTENCIA

- A. CONCEPTO
- B. TIPOS DE RESISTENCIA
- C. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA RESISTENCIA
- D. BENEFICIOS DE TRABAJAR LA RESISTENCIA
- E. CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA A LA HORA DE TRABAJAR LA RESISTENCIA
- F. SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA (DESARROLLAR UNA SESIÓN DE TRABAJO DE RESISTENCIA)

4. FLEXIBILIDAD

- A. CONCEPTO
- B. TIPOS DE FLEXIBILIDAD
- C. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA FLEXIBILIDAD
- D. BENEFICIOS DE TRABAJAR LA FLEXIBILIDAD
- E. CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA A LA HORA DE TRABAJAR LA FLEXIBILIDAD
- F. SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD (DESARROLLAR UNA SESIÓN DE TRABAJO DE FLEXIBILIDAD)

5. COORDINACIÓN

- A. CONCEPTO
- B. TIPOS DE COORDINACIÓN
- C. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA COORDINACIÓN
- D. BENEFICIOS DE TRABAJAR LA COORDINACIÓN
- E. CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA A LA HORA DE TRABAJAR LA COORDINACIÓN
- F. SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA COORDINACIÓN (DESARROLLAR UNA SESIÓN DE TRABAJO DE COORDINACIÓN)

7. EQUILIBRIO

- A. CONCEPTO
- B. TIPOS DE EQUILIBRIO
- C. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA EQUILIBRIO
- D. BENEFICIOS DE TRABAJAR LA EQUILIBRIO
- E. CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA A LA HORA DE TRABAJAR LA EQUILIBRIO
- F. SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA EQUILIBRIO (DESARROLLAR UNA SESIÓN DE TRABAJO DE EQUILIBRIO)

Para desarrollar el último apartado de cada capacidad física básica deberéis de tener en cuenta cómo **ORGANIZAR UNA SESIÓN:**

Las sesiones de entrenamiento constan de tres partes fundamentales:

1. Calentamiento, en que realizaremos fundamentales: ejercicios dinámicos para aumentar la temperatura corporal (trote suave, carrera lateral, etc.), ejercicios de movilidad articular (hacer círculos con los tobillos...) y estiramientos.
2. Parte principal, en la que se realiza el trabajo de condición física planeado previamente.
3. Vuelta a la calma, en la que se busca una recuperación activa del organismo y una vuelta a las condiciones de reposo iniciales de un modo progresivo; para conseguirlo se pueden realizar ejercicios de estiramientos, de relajación, actividades de muy baja intensidad...

****En el último apartado debéis desarrollar por un lado los SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA CAPACIDAD FÍSICA BÁSICA QUE OS HA TOCADO. Y por otro lado, desarrollar una sesión para trabajar dicha capacidad.**

****La sesión que desarrolláis cada grupo deberéis exponerla y realizarla con el resto de compañeros según la fecha que tenéis asignada. PARA LA EXPOSICIÓN PODEIS UTILIZAR TODO EL MATERIAL DISPONIBLE EN EL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

NORMAS DEL TRABAJO:

-Portada: Título, Nombres y Apellidos de los componentes del grupo, Asignatura.

-Índice

-Todos los puntos deberán estar desarrollados en el trabajo.

-Se valorará la creatividad y originalidad.

-Se valorará aporte de imágenes, dibujos...

-Presentación del trabajo: tipo de letra, márgenes, espacios...

-Importante: BIBLIOGRAFÍA.

-Anexos (si los hay)

**El trabajo se realizará a ordenador, y se podrá entregar en mano o al email: anaprofesoraeducacionfisica@gmail.com